

PARKOUR

DAS PARKINSON-MAGAZIN



„Jeder sollte sich etwas zutrauen.“

Für Bernd Michael Teichmann zählt das Körpergefühl

Pflege für die äußere Hülle

Wenn Parkinson die Haut beeinflusst

Miteinander reden ist der beste Weg

Information und Austausch in jeder Beziehung



4 Bernd Michael Teichmann



10 Pflege für die Haut



14 Miteinander reden



18 Gleichgewicht schulen

4 „Jeder sollte sich etwas zutrauen.“

Der Tänzer Bernd Michael Teichmann kehrt mit Parkinson zurück in seine Kunst

8 Hilfreiches für die Körperpflege

Setzen Sie auf passende Produkte und clevere Hilfen

9 „Musik verbindet“

Die Hilde-Ulrichs-Stiftung für Parkinsonforschung feiert ihren 20. Geburtstag

10 Sorgfältige Pflege für die äußere Hülle

Was wichtig ist, wenn Parkinson die Haut beeinflusst

11 Der Aufbau der Haut

Sensible Schutzhülle mit drei Schichten

13 Vorbereitet auf den medizinischen Dienst

Tipps der Deutschen Parkinson Vereinigung (dPV)

14 Miteinander reden ist der beste Weg

Informationen und Austausch sind in jeder Beziehung wertvoll

16 Hilfreiches Wissen für Betroffene und Angehörige

Neue Inhalte auf abbvie-care.de/parkinson

17 Mit einem Lächeln zurück in den Alltag

Das 3. Segeberger Symposium untermauerte die heilende Kraft der Künste

18 Bewegung schult das Gleichgewicht

Einfache Übungen für mehr Standfestigkeit und Bewegungssicherheit

20 Leserecke

Ihre Beiträge im PARKOUR

22 Kreuzworträtsel

23 Impressum



„Mein kleines Glück“ – welches ist Ihres?

Liebe Leserinnen & Leser,



in dieser Ausgabe befassen sich gleich mehrere Beiträge mit dem Gleichgewicht. Der Profi-Tänzer Bernd Michael Teichmann berichtet, wie hilfreich er sein regelmäßiges Körpertraining erlebt, um im Lot zu bleiben. Wie ausgleichend in der Zeit nach der Diagnose offene Gespräche mit anderen sind, zeigt eine Parkinson Nurse auf. Ein Neurologe hat zusammengefasst, mit welchen Übungen Sie etwas für Ihre Standfestigkeit und Ihre Körperbalance tun können.

Weitere Themen sind eine gute Hautpflege bei Parkinson, ein Porträt über die Hilde-Ulrichs-Stiftung für Parkinsonforschung und ein Rückblick auf das Bad Segeberger Symposium „Musik trifft Kunst“. Darüber hinaus geben wir einen Überblick über die Angebote und Neuerungen auf www.abbvie-care.de/parkinson.

Zudem möchten wir Sie anregen, uns Ihre Texte oder Fotos zu Ihrem persönlichen „kleinen Glück“ zu schicken. Auch auf Ihre Beiträge für die Leserecke freuen wir uns. Für alle tollen Einsendungen, die wir bereits erhalten haben, bedanken wir uns herzlich. Schließlich hilft es uns auch, wenn Sie uns Ihre Anregungen zusenden. Der Vordruck auf der letzten Seite bietet Ihnen Gelegenheit dazu. Wir können dann den PARKOUR so gestalten, wie er Ihnen am besten gefällt.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen und genussvolle Frühlingstage.

Ihre Ulrike Fechtner

Lead Patient Engagement Specialty Care bei AbbVie Deutschland



Sie möchten PARKOUR kostenfrei abonnieren oder uns Ihre Anregungen mitteilen? Schreiben Sie uns per Post (Adresse siehe Impressum) oder per Mail an: parkour@abbvie.com



A close-up portrait of an older man with short, grey hair and blue eyes. He is wearing a dark grey hooded jacket with a toggle closure. The background is a blurred, warm-toned wooden structure. The lighting is soft, highlighting his facial features.

**„Jeder sollte
sich etwas zutrauen.“**

Bernd Michael Teichmann kehrt nach seiner aktiven Zeit als Tänzer
mit der Diagnose Parkinson zurück in seine Kunst

„Mir war sofort klar: Ich muss zurück in den Tanz - denn so kann ich mein Körpergefühl am besten trainieren.“

„Ich war gerade in Köln angekommen und aus dem Auto gestiegen, als sich plötzlich meine linke Hand selbstständig machte und wie wild ausschlug“, blickt Bernd Michael Teichmann in das Jahr 2000 zurück. „Ich wusste gar nicht, wie mir geschah. Aber dieser seltsame Moment ging schnell vorbei und alles schien wieder so zu sein wie immer.“ Kurz zuvor hatte der klassisch ausgebildete Tänzer seine aktive Karriere beendet und war für eine Ausbildung in die Domstadt gezogen. Viele Jahre war er an zahlreichen Bühnen in Deutschland, der Schweiz und New York zu Hause gewesen. „Dann war ich jedoch immer öfter verletzt und musste einsehen, dass es an der Zeit ist, umzuschulen“, erklärt er seine Entscheidung. „Mein Plan war, Physiotherapeut zu werden und später vor allem Tänzer zu behandeln.“

Im Laufe der nächsten Monate bemerkt der damals 38-Jährige jedoch immer wieder, dass er leicht zittert. Er ist irritiert, denn als Profi-Tänzer ist er es gewohnt, seinen Körper bis hin zur feinsten Bewegung zu kontrollieren. Er spricht mit Therapeuten und Ärzten. Einer von ihnen ist ein Neurologe, der eine Überweisung in die Universitätsklinik ausstellt – mit Verdacht auf Parkinson. Die Vermutung bestätigt sich. „Damit stand die Diagnose bei mir ungewöhnlich rasch fest“, sagt Bernd Michael Teichmann. „Ich weiß noch, wie erstaunt die Ärzte waren, dass ich mich so früh gemeldet habe. Aber ich besitze eine sehr ausgeprägte Körperwahrnehmung und hatte sofort gemerkt, dass etwas nicht in Ordnung war.“

Auf die Diagnose reagiert er mit einer Entscheidung, die Freunde und Vertraute überrascht, teilweise schockt, für ihn hingegen schlichtweg naheliegend ist: „Mir war sofort klar, dass ich zurück in den Tanz muss. Ich wollte nicht im Rollstuhl landen und ich wusste: Über den Tanz kann ich mein Körpergefühl und mein Bewegungsgedächtnis am besten trainieren.“ In seiner neuen Situation geht Bernd Michael Teichmann sogar noch einen Schritt weiter. Er stellt sich einer der größten Herausforderungen in seiner Laufbahn und geht noch im gleichen Jahr nach Singapur, um dort in einer der Akademien die Tanzabteilung zu leiten.



„Ich wünsche mir, dass die Menschen innerhalb ihres eigenen Könnens an ihre Grenzen gehen.“

Aufreibendes Doppelleben

Die folgenden vier Jahre baut der energiegeladene Rheinländer die Ausbildungsabteilung der Akademie auf. Eine einfache Zeit sei das nicht gewesen, bilanziert er. „Die fremde Kultur, hohe Erwartungen, jede Menge Arbeit – das war nicht ohne. Dazu kam die Belastung, meine Erkrankung zu verheimlichen. Nur die Direktion wusste darum. Hätte ich sie offengelegt, wäre ich angreifbar geworden. Aber ich musste funktionieren. Deshalb war das keine Option.“

Seine Medikamente wirken gut und das Versteckspiel gelingt, doch es ist anstrengend. Irgendwann wird der Druck zu stark. „Auf einem Festival in Malaysia hatte ich das Gefühl, dass ich es einfach nicht schaffe“, erzählt Bernd Michael Teichmann. „Die ständige Angst, dass die Leute um einen herum sehen, dass man zittert, obwohl das für andere vielleicht gar nicht mal sichtbar war, war belastend. Ich habe dann meinen engsten Kollegen reinen Wein eingeschenkt. Das brauchte ich als eine Art Ventil. Positiv war, dass sie sehr verständnisvoll reagiert haben.“ Zwei Jahre später, nachdem er in Zusammenarbeit mit einer renommierten amerikanischen Tanzabteilung einen Ausbildungskurs etabliert hat, gibt er seinen Leitungsposten ab. Er will sich auf das kon-

zentrieren, was ihm am meisten Spaß macht: das Unterrichten. Ende 2012 gelangt er schließlich an einen Punkt, an dem der Druck zu groß wird. Auch körperlich geht es ihm nicht gut. Er löst seinen Vertrag auf und kehrt zurück nach Deutschland. Im beschaulichen Eutin in Ostholstein findet er eine neue Heimat

Sich erholen und neue Therapiewege erkunden, das steht nun zunächst im Vordergrund. Doch schon bald erwacht in dem Vollblut tänzer erneut der Tatendrang. Er steht wieder auf der Bühne, zusätzlich veranstaltet er in einer Fachklinik Tanzkurse für Menschen mit Parkinson. Seit einigen Monaten startet der 53-Jährige sogar beruflich noch einmal ganz neu durch und lässt sich zum Ergotherapeuten umschulen.

Glaubwürdiges Vorbild

Später möchte er mit Menschen arbeiten, die ebenfalls mit Parkinson leben. „Ich sehe die Dinge von innen heraus, das ist ein großer Vorteil“, findet er. „Ich kann keinem etwas vormachen und verstehe, worum es im Wesentlichen geht.“ Er ist sich auch sicher: Ohne seine regelmäßige Körperarbeit stünde er nicht dort, wo er heute ist. Somit könne er glaubwürdig vermitteln, dass Training und Tanz viel bewirken können.

Den Kollegen von seiner Erkrankung zu erzählen, war ein wichtiges Ventil.

„Ich kann noch immer viel machen und bin trotz Parkinson ganz gut drauf. Sicher, es gibt Einschränkungen. Ich muss zum Beispiel an einer deutlichen Stimme arbeiten. Aber ich habe weiterhin ein Gefühl für meinen Körper und kann den Leuten demonstrieren: Da redet nicht bloß einer daher, sondern es geht wirklich, auch mit Parkinson.“ Gleichzeitig könne er als Tänzer seine Bewegungserfahrungen nutzen und Betroffene mit gezielten Übungen für die Muskulatur und die Körperspannung unterstützen.

Darüber hinaus möchte Bernd Michael Teichmann die Kreativität wecken und fördern. „Jeder hat eine künstlerische Seite. Wenn wir uns über sie ausdrücken können, lässt uns das aufleben. Darum möchte ich die Menschen anregen, aus sich herauszugehen und sich etwas zu trauen. Zumal viele Parkinson-Betroffene mehr können, als sie glauben.“ Hilfreich sei hierfür, einen Raum zu schaffen, in dem sich jeder ausprobieren könne. „Natürlich soll er innerhalb seines eigenen Rahmens nur das machen, was er kann und was er möchte“, betont er. Überhaupt sollte sich niemand an einem „du musst“, orientieren – das würde nur blockieren. „Aber

ich wünsche mir, dass die Menschen innerhalb ihres eigenen Könnens an ihre Grenzen gehen. Wer das nicht tut, steckt sonst seinen Rahmen mit der Zeit immer enger.“

Auf noch etwas kommt es ihm in einem Leben mit Parkinson an: „Man sollte nicht nur seine Medikamente nehmen und sich auf ihrer Wirkung ausruhen, sondern auch auf seinen Körper hören. Parkinson hat viele Gesichter. Gerade darum ist es wichtig, in sich hineinzuhorchen, was einem persönlich gut tut und ob man vielleicht noch etwas anders machen könnte. Vielen fehlt dieses Gefühl für sich. Deshalb möchte ich die Menschen auch in ihrer Eigenwahrnehmung stärken.“

Wie es nach seiner Ausbildung weitergehen wird, lässt Bernd Michael Teichmann trotz vieler Ideen auch ein bisschen auf sich zukommen. „Manchmal denke ich, ich sollte mehr zur Ruhe finden“, gibt er zu. „Andererseits war ich schon immer umtriebig und offen für Neues. Sicher ist eigentlich nur: Ich möchte die Umschulung schaffen und Menschen helfen, die in einer ähnlichen Situation sind wie ich. Wenn ich einen Weg finde, der das zulässt, ist es sicherlich ein guter.“ [ps]

Es ist wichtig, in sich hineinzuhorchen, was einem persönlich gut tut.



Hilfreiches für die Körperpflege

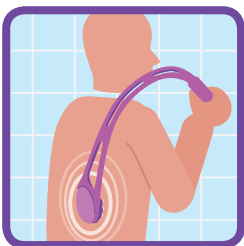
Setzen Sie auf passende Produkte und clevere Hilfen

Besonders bei der Körperpflege möchte man so lange wie möglich eigenständig bleiben. Fallen Ihnen manche Handgriffe nicht mehr so leicht wie gewohnt, können Sie auf eine Reihe von nützlichen Hilfsmitteln aus dem Sanitätshaus zurückgreifen.



Die richtige Pflege

Bei Parkinson kann die Haut vermehrt Schweiß und Fett absondern. Damit ihr Schutzfilm intakt bleibt, ist eine sorgfältige Pflege daher besonders wichtig. Säubern Sie Ihre Haut täglich mit lauwarmem Wasser und milden Pflegeprodukten. Geeignet sind seifenfreie Waschlotionen, sogenannte Syndets. Generell sind Produkte ohne Duft-, Konservierungs- und Farbstoffe ratsam. Baden Sie manchmal, sollte die Wassertemperatur nicht über 35° Grad liegen. Bleiben Sie nicht länger als etwa 15 Minuten im Wasser. Verwenden Sie anschließend eine rückfettende Creme oder Lotion. Geeignete Produkte erhalten Sie in Apotheken und Drogerien.



Hilfreich für jeden Tag

Längenverstellbare Bürsten oder Schwämme mit gut zu fassenden, dicken Griffen aus dem Sanitätshaus sind nützliche Helfer für die eigenständige Körperhygiene: Mit ihnen erreichen Sie auch bei eingeschränkter Beweglichkeit Partien wie Rücken, Unterschenkel und Füße. Praktisch sind auch ergonomisch geformte Auftrag- und Eincremehilfen: Ihr längenverstellbarer Griff hat einen Aufsatz, der mit einer Lotion oder auch einem Duschgel befüllt werden kann. An seiner Unterseite befinden sich kleine Rollen. Gleiten Sie mit dem Aufsatz über Ihre Haut, geben die Rollen das Pflegeprodukt auf die Haut ab. Gleichzeitig genießen Sie dabei einen leichten Massageeffekt.



Nützlich im Bad

Vielleicht brauchen Sie bedingt durch Parkinson etwas mehr Zeit für die tägliche Körperpflege. Achten Sie daher darauf, dass Ihr Bad ausreichend beheizt ist und es nicht zieht. Dann kühlen Sie nicht aus. Stellen Sie sich einen Stuhl bereit, um sich gegebenenfalls setzen zu können. Mithilfe von Stand- und Kippspiegeln können Sie auch im Sitzen die Zähne putzen, sich frisieren, rasieren und schminken. Legen Sie alle benötigten Gegenstände zuvor in Reichweite zurecht und sorgen Sie für gute Lichtverhältnisse. Für Sicherheit sorgen Haltegriffe an Waschbecken und WC, in der Dusche und in der Badewanne. Praktisch für die Dusche ist ein höhenverstellbarer Hocker mit Saugfüßen. Produkte und Informationen erhalten Sie im Sanitätshaus.

Alle Texte: [to]

„Musik verbindet“

Die Hilde-Ulrichs-Stiftung für Parkinsonforschung feiert ihren 20. Geburtstag



Am 11. April 1997 wurde der Welt-Parkinson-Tag ins Leben gerufen. Zeitgleich gründet im hessischen Florstadt-Staden der selbst betroffene Hermann Terweiden die Hilde-Ulrichs-Stiftung. Namenspatronin ist seine Lebensgefährtin. Sie stirbt nur einen Monat später an den Folgen ihrer Parkinson-Erkrankung. Doch ihr Vermächtnis lebt: Die Stiftung feiert im Frühjahr ihren runden Geburtstag.

„In erster Linie stehen wir für die Förderung nicht medikamentöser Behandlungsmethoden wie Sport-, Bewegungs- und Kunsttherapien“, erläutert die Stiftungsbeauftragte Stephanie Heinze. „Generell möchten wir die Menschen im Umgang mit ihrer Erkrankung stärken. Jeder kann viel dazu beitragen, sein Leben mit Parkinson positiv zu gestalten.“ Die 48-Jährige weiß, wovon sie spricht. Sie selbst bemerkte vor zehn Jahren erste Anzeichen und erhielt zwei Jahre später die Diagnose Parkinson. „Mir geht es nach wie vor relativ gut“, ist sie froh. „Das hat für mich ganz klar damit zu tun, dass ich viel Sport treibe. Auch mitten im Leben zu stehen ist wichtig.“

Vielfältige Förderaktivitäten

Um eine Bandbreite an hilfreichen Angeboten für Parkinson-Erkrankte zu schaffen, fördert die Hilde-Ulrichs-Stiftung unterschiedliche Projekte. So wurde eine Studie zur Verbesserung der Lebensqualität schwer erkrankter Patienten ebenso mitfinanziert wie die speziell für Betroffene produzierte DVD „Tanz ist Bewegung“. Zudem unterstützt die Stiftung Veranstaltungen wie das Segeberger Symposium „Medizin trifft Kunst“ oder die Parkinson Cafés des Parkinson Nurses und Assistenten e. V. (VPNA).

Alle zwei Jahre vergibt der Beirat einen Stiftungspreis für besondere Leistungen oder Projekte. Vergangenes Jahr ging er an den VPNA. „Wir finden es sehr wichtig, die Ausbildung zur Parkinson Nurse zu fördern“, betont Stephanie Heinze. „Immer wieder hören wir, dass Pflegekräfte in Krankenhäusern und Altenheimen zum Teil nicht einmal über Grundkenntnisse zur Erkrankung verfügen. Wie sollen sie dann angemessen auf die Bedürfnisse der Betroffenen eingehen?“

Das Jubiläum der Hilde-Ulrichs-Stiftung wird nun standesgemäß gefeiert. Unter dem Motto „Musik verbindet“ findet am 11. April 2017 in Frankfurt am Main ein festlicher Abend statt – mit musikalischen Highlights und Informationen über Parkinson. „Wir möchten aus dem Abend ein tolles Gemeinschaftserlebnis machen“, erläutert Stephanie Heinze den Leitgedanken. „Wir erleben auch immer wieder: Wer sich im Rhythmus bewegt, überwindet dabei sogar die eine oder andere körperliche Blockade.“

Seit einem Jahr steht die in Frankfurt am Main beheimatete Stiftung unter einer neuen Leitung, die eine Neuausrichtung und Professionalisierung vorgenommen hat. Für die Zukunft verfolgt die Stiftungschefin ein großes Ziel: „Wir haben zwar viele Unterstützer, aber es sollten noch mehr sein. Es gibt so viele tolle Projektideen. Um bei ihrer Verwirklichung mithelfen zu können, brauchen wir mehr Förderer. Ebenso suchen wir engagierte Menschen, die sich mit unseren Stiftungszielen identifizieren und Interesse haben, mitzuarbeiten.“ [to]

Bewegungs- und Kunsttherapien sind zentrale Stiftungsthemen.

Mehr zur Arbeit der Hilde-Ulrichs-Stiftung unter www.parkinsonweb.com

Foto: Hilde-Ulrichs-Stiftung



Stiftungsbeauftragte Stephanie Heinze und Dr. Jürgen Weber, Vorsitzender des Stiftungsrates



Foto: iStock/Andy Nowack

Sorgfältige Pflege für die äußere Hülle

Was wichtig ist, wenn Parkinson die Haut beeinflusst

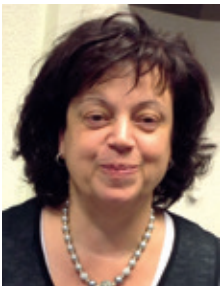


Foto: privat

Dr. Ilona Csoti ist Cheffärztin und Ärztliche Direktorin der Gertrudis-Kliniken im Parkinson-Zentrum Leun-Biskirchen

Bei Parkinson können die Talg- und die Schweißdrüsen in der Haut übermäßig aktiv sein. Dr. Ilona Csoti erklärt die Zusammenhänge und gibt Ratschläge, was Betroffenen hilft.

Als Schutzschild des Körpers verhindert die Haut, dass unerwünschte Bakterien oder Pilze in den Organismus gelangen. Damit sie diese Aufgabe erfüllen kann, produzieren spezielle Drüsen in der Haut ein fetthaltiges Sekret, den Talg. Er hält die oberste Hautschicht und die Haare geschmeidig.

Angeregt werden die Talgdrüsen von dem vegetativen Nervensystem. Es ist willentlich nicht zu steuern und wird von dem chemischen Botenstoff Dopamin mit beeinflusst. „Ein Mangel an Dopamin, wie er bei Parkinson auftritt, enthemmt die Talgdrüsen“, erklärt Dr. Csoti. „Sie produzieren nun mehr Sekret und die Haut wird fettiger und glänzend. Vor allem das Gesicht sieht aus wie frisch eingesalbt.“ In der Regel würden diese Auffälligkeiten darauf hinweisen, dass die Parkinson-

Medikamente den Dopaminmangel im Gehirn nicht genug ausgleichen. Entsprechend kann eine Therapie-Anpassung die Aktivität der Talgdrüsen bremsen und damit den Fettgehalt in der Haut normalisieren. „Wer gut eingestellt ist, sollte kein ‚Salbengesicht‘ haben“, betont die Medizinerin.

Das ist nicht nur aus kosmetischen Gründen von Bedeutung. „In einer zu fettigen Haut fühlt sich ein spezieller Hefepilz besonders wohl“, weiß Dr. Csoti. „Er kommt bei jedem Menschen auf der Haut vor. Vermehrt er sich jedoch übermäßig, entzündet sie sich, wird rot, schuppt und juckt.“ Weil sich die Talgdrüsen vornehmlich an den Haarwurzeln und in der obersten Hautschicht befinden, sind Augenbrauen, Bartbereich, behaarte Kopfhaut und Lidränder besonders betroffen. Männer haben vermehrt Probleme, da männliche Geschlechtshormone die Talgproduktion mit ankurbeln. Ist der Speichelfluss durch die Erkrankung vermehrt, können sich auch die empfindlichen Mundwinkel entzünden.

Der Aufbau der Haut

Sensible Schutzhülle mit drei Schichten

Die Oberhaut ist die äußere Hautschicht. In ihrer Tiefe, der sogenannten Keimschicht, werden ständig neue Zellen gebildet. Sie steigen innerhalb von einigen Wochen an die Hautoberfläche auf. Unterwegs lagern sie die Hornsubstanz Keratin ein. Am Ende ihrer Reise bilden sie die äußere Hornschicht und werden als Schuppen abgestoßen. Von dem Zustand und dem Feuchtigkeitsgehalt der Hornschicht hängt es ab, wie glatt und geschmeidig sich die Haut anfühlt.

In der Keimschicht der Oberhaut befindet sich eine Reihe von speziellen Zellen, darunter Nervenzellen, Pigmentzellen und Abwehrzellen, die auf eindringende Fremdstoffe reagieren.

Die Lederhaut ist das unter der Oberhaut gelegene Bindegewebe. Sie bestimmt die Reißfestigkeit und die Dehnbarkeit der Haut und ist an verschiedenen Körperstellen unterschiedlich dick: An den Fußsohlen etwa 2,4 mm, an den Augenlidern nur 0,3 mm.

In der Lederhaut liegen zudem die Berührungsrezeptoren der Haut, Blutgefäße, Haarwurzeln, Nerven und die Talg- und die Schweißdrüsen. Die Aufgabe dieser Hautschicht ist es, den Körper vor Temperaturschwankungen und mechanischen Verletzungen zu schützen. Zusätzlich versorgt sie die Oberhaut mit Sauerstoff und Nährstoffen.

Die Unterhaut oder das Unterhautfettgewebe ist ein lockeres, stark dehnbares Bindegewebe. Sie wird von Ausläufern der festen Lederhautfasern durchzogen. Diese Fasern sind mit dem darunterliegenden Gewebe wie Muskelschichten oder Knochenhaut verbunden.

Je nach Ernährungsgewohnheiten, Geschlecht und Körperregion sind in das Bindegewebe unterschiedlich viele, wie kleine Kissen nebeneinander liegende Fettzellen eingebettet. Sie dienen als Stoßdämpfer, Kälteschutz und Energiespeicher. In der Lederhaut befinden sich auch spezielle Rezeptoren oder Fühler, die Druck und Vibration wahrnehmen.

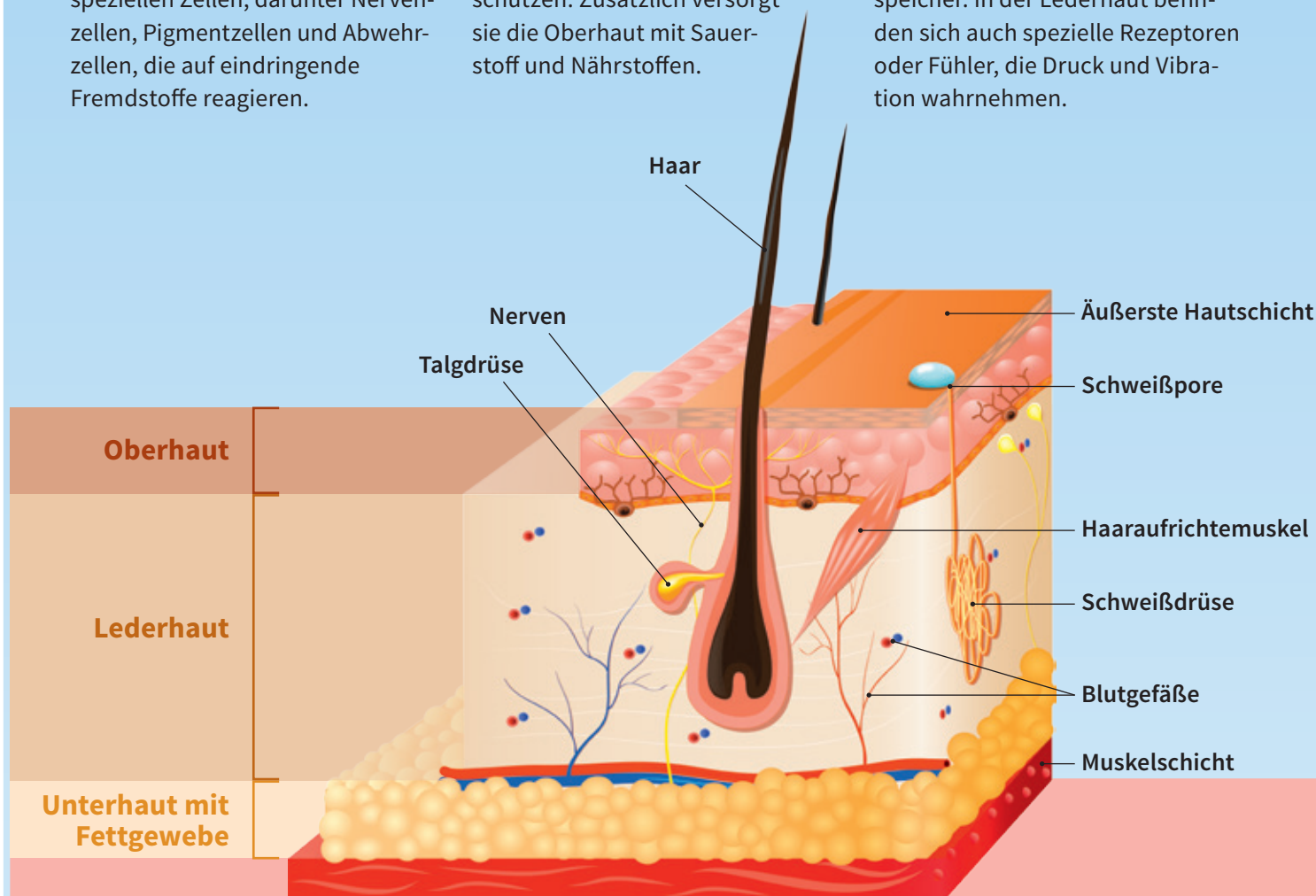


Illustration: iStock/ttsz



Pflaster hautschonend anwenden

- Die Hautpartie, die beplastert werden soll, mit warmem Wasser waschen und mit einem Handtuch gut abtrocknen.
- Die Klebefläche des Pflasters bei der Anwendung nicht mit den Fingern berühren – dann bleibt es frei vom Hautfett der Finger und haftet auf der frisch gereinigten Haut besser.
- Nach dem Aufkleben etwa eine Minute mit einer warmen Hand auf das Pflaster drücken. Es saugt sich dann besser an die Haut an.
- Nach Entfernen eines Pflasters die betreffende Hautstelle mit warmem Wasser waschen und sanft trocknen. Anschließend eine hautschützende Creme oder Salbe auftragen.

Zusätzlich zu einer Veränderung der Parkinson-Medikamente unterstützt eine sorgsame Pflege die natürliche Hautfunktion. „In der Apotheke sind verschiedene Pflegeserien für stark fettende Haut erhältlich. Am besten lässt man sich individuell beraten, welche zu einem passt“, sagt die Fachärztin. „Kommt es trotzdem zu einer Entzündung, sollten die geröteten, schuppigen Stellen mit spezifischen Produkten behandelt werden.“ Betroffene sollten hierzu ihren Arzt nach einer Empfehlung fragen. Bleiben die Hautprobleme bestehen, sollten sie auch darüber mit ihrem Arzt sprechen.

Dem Schwitzen begegnen

Auch die Schweißdrüsen in der Haut werden vom vegetativen Nervensystem angeregt. „Durch den beeinträchtigten Dompaminhaushalt sind die Temperaturmessfühler in der Haut verstellt und die Betroffenen schwitzen viel, ja haben regelrechte Schweißausbrüche – besonders in der Nacht, wenn der Dopaminmangel am größten ist“, erläutert Dr. Csoti.

Das Schwitzen kann auch mit motorischen Besonderheiten zusammenhängen. So kann es sein, dass der Körper im Schlaf gegen eine Unterbeweglichkeit ankämpft. Ratsam ist daher eine Überprüfung der Parkinson-Therapie. Ist das Schwitzen vegetativ bedingt, sollte es nicht zu stark verhindert werden.

„Es schützt den Körper vor Überhitzung“, hält die Medizinerin fest. „Aber ein Zuviel stört natürlich. Betroffene können daher vor allem für die Nacht ein schweißhemmendes Antitranspirant aus der Apotheke auftragen. Ebenso bieten sich Hautpflegeprodukte gegen übermäßiges Schwitzen an.“ Auch Bäder mit Eichenrinde und Thymian könnten regulierend wirken. Wer stark schwitzt, sollte zudem weit geschnittene, atmungsaktive Schlafkleidung aus Naturfasern wie Leinen oder atmungsaktive Funktionstextilien tragen. [ps]

**Wer viel schwitzt,
sollte den
Flüssigkeitsverlust
ausgleichen und
ausreichend Wasser
trinken.**



Vorbereitet auf den medizinischen Dienst

Tipps der Deutschen Parkinson Vereinigung (dPV)



Um die Pflegebedürftigkeit festzustellen, besucht Sie ein Vertreter des medizinischen Dienstes. Wenn Sie dabei einige Regeln beachten, führt dies oft bereits zu einem Ergebnis, das der Pflegebedürftigkeit entspricht und Ihnen und Ihren Angehörigen hilft, die häusliche Pflege sicherzustellen.

1. Der medizinische Dienst prüft die Pflegebedürftigkeit anhand eines festgelegten Fragenkatalogs. Lassen Sie sich diesen Katalog von der Geschäftsstelle der Deutschen Parkinson Vereinigung zusenden oder laden Sie ihn auf unserer Internetseite herunter. Besprechen Sie die Fragen vorab, gegebenenfalls auch mit dem ambulant betreuenden Pflegedienst.

2. Viele Antragsteller und Angehörige fühlen sich genötigt, dem Vertreter des medizinischen Dienstes gegenüber einen besonders guten Eindruck zu vermitteln. Er möchte jedoch den Antragsteller in seiner alltäglichen Umgebung und in einer alltäglichen Situation antreffen. Daher braucht es weder Kaffee noch Kuchen, keine besondere Kleidung und ein bettlägeriger Mensch sollte auch nicht im Wohnzimmer im Sessel sitzen.

3. In Anwesenheit des medizinischen Dienstes sind Betroffene und Angehörige oft aufgeregt. Gerade Parkinson-Patienten können damit nur schlecht umgehen. Um für sie eine Stütze und zugleich einen roten Faden für das Gespräch mit dem medizinischen Dienst zu haben, sollten Sie in den 14 Tagen vor dem angekündigten Besuch ein Pflagetagebuch führen (zu beziehen über Ihre Pflegeversicherung oder die dPV-Geschäftsstelle). Halten Sie darin alle alltäglichen Hilfestellungen akribisch fest, zum Beispiel auch das Wasserglas anreichen oder die Nahrung klein schneiden. Diese Hilfen sind bei der Prüfung der Pflegebedürftigkeit anzurechnen.

4. Bitten Sie die Sie betreuende Schwester oder den Pfleger hinzu, wenn Sie bereits von einem ambulanten Pflegedienst betreut werden. Bitten Sie bei einem Erstantrag die Sie betreuende Person zu dem Termin. Auch sie kann wichtige Informationen geben oder Unklarheiten beseitigen.

5. Bereiten Sie sich mental auf den Besuch und seine Bedeutung vor. Betroffene haben in der alltäglichen Lebenssituation mit vielen Einschränkungen und Schwierigkeiten zu kämpfen. Als Betroffener mit einem Fremden darüber zu sprechen, überfordert jedoch viele. Während der Patient im Gespräch dann selbstverständlich bejaht, dass er eigenständig die Zähne putzt oder zur Toilette geht, verdreht der Angehörige buchstäblich die Augen und denkt an den – anderen – Ablauf der Morgentoilette.

6. Machen Sie sich bewusst: Sie beantragen eine Ihnen zustehende gesetzliche Sach- oder Geldleistung, für die Sie einen Versicherungsbeitrag bezahlen!

7. Der Gutachter kennt selten das Krankheitsbild Parkinson! Flotten Schrittes zur Tür, ins Wohnzimmer oder in die Küche zu eilen verstärkt sicherlich nicht den Eindruck einer Pflegebedürftigkeit. Für den Gutachter ist es eine Momentaufnahme, die aber nicht zeigt, dass Sie zwei Stunden später vielleicht „stocksteif“ im Sessel sitzen und sich kaum bewegen können. Vermerken Sie besonders bei einem stark schwankenden Bewegungsprofil die On/Off-Zeiten im Pflagetagebuch und stellen Sie die hierdurch bedingten Mehraufwendungen bei der Pflege heraus.

8. Hinterfragen Sie im direkten Gespräch mit dem Vertreter des medizinischen Dienstes die getroffenen Feststellungen oder bitten Sie um eine Erläuterung – das kann Fehler im Gutachten vermeiden.

Mehr über die dPV unter www.parkinson-vereinigung.de und Tel. 02131 740 270



Foto: iStock/Drazen

Miteinander reden ist der beste Weg

Information und Austausch sind in jeder Beziehung wertvoll

Die Diagnose „Parkinson“ ist für Betroffene und ihr Umfeld verständlicherweise mit Unsicherheiten verbunden. Hilfreich für den Umgang mit der Situation sind offene Worte und Wissen über die Erkrankung.



Foto: iStock/kali9

In der Partnerschaft

„Nach der Diagnosestellung sollten sich beide Partner über Parkinson informieren“, rät Carolin Stöber. Eine gute Adresse sind Selbsthilfegruppen. „Wenn der nicht betroffene Partner weiß, wie sich die Erkrankung womöglich auswirkt, kann er besser unterstützen und verständnisvoller reagieren“, erläutert die Parkinson Nurse. „Er kann dann beispielsweise einordnen, warum der andere für manche Dinge länger braucht oder dass sein verändertes Verhalten keine Absicht ist, sondern eine Folge der Erkrankung beziehungsweise der Parkinson-Medikamente.“

Allerdings sollte sich nicht alles nur noch um den Betroffenen drehen. „Auch für die Bedürfnisse des gesunden Partners muss weiterhin Raum bleiben“, betont Carolin Stöber. Kommt ein Betroffener mit der Diagnose

nicht gut zurecht, kann möglicherweise psychologische Unterstützung ratsam sein. „Ein Partner kann nicht immer alles auffangen – erst recht nicht, wenn er vielleicht selbst mit der neuen Situation erst einmal zurechtkommen muss“, erklärt die Expertin.



Foto: iStock/kupicoo

In der Familie

Idealerweise sind die Familienmitglieder über Parkinson aufgeklärt, hält Carolin Stöber fest.

Das schließt kleinere Kinder ein: Sie sollten in einfachen Worten erklärt bekommen, was Parkinson bedeuten kann. Dann fühlen sie sich nicht abgewiesen, wenn der Opa oder die Oma manchmal zu müde ist, um mit ihnen zu spielen, oder Radtouren mit dem Vater oder der Mutter kürzer ausfallen.

Informierte Familienmitglieder können zudem an einem Strang ziehen und eher auf die Bedürfnisse des Parkinson-Erkrankten eingehen. „Vermag er einer Unterhaltung in größerer Runde nicht so gut zu folgen, können alle darauf achten, nacheinander und deutlich zu sprechen“, gibt die Parkinson Nurse ein Beispiel. Allerdings sollte die Fürsorge



Foto: Herz-Jesu-Krankenhaus

Carolin Stöber arbeitet als Parkinson Nurse im Herz-Jesu-Krankenhaus Münster-Hiltrup

nicht überhandnehmen. „Statt jemandem alles abzunehmen oder ihn über Gebühr zu schonen, überlegen besser alle gemeinsam, wie er möglichst eigenständig bleibt und am Familienleben teilnehmen kann.“ Neben Informationsmaterialien sind die Veranstaltungen von Selbsthilfegruppen oder Kliniken vor Ort eine Anlaufstelle auch für Familienmitglieder.



Foto: iStock/Highwaystarz

Für Alleinstehende

Wer allein lebt, sollte mit dem Thema Parkinson nicht gänzlich allein bleiben. Hilfreich ist in jedem

Fall, Unterstützung bei Freunden zu suchen. „Ich finde es zudem gerade für Alleinstehende sehr wichtig, dass sie sich von Anfang an einen Neurologen suchen, dem sie vertrauen und mit dem sie über ihre Erkrankung und den Umgang damit sprechen können“, rät Carolin Stöber. Zusätzlich sind auch hier Selbsthilfegruppen gute Anlaufstellen.

„Wer zurückgezogen lebt und wenig soziale Kontakte pflegt, sollte sich zudem beim Sozialdienst rechtzeitig informieren, welche Möglichkeiten er nutzen kann, wenn er Hilfe benötigt – und sei es nur hin und wieder für den Weg zum Arzt“, fügt die Parkinson Nurse hinzu.



Foto: iStock/Ljupco

Mit den Freunden reden

Freunde können in vielerlei Hinsicht und oft anders unterstützen als Partner

oder Familie. Sie haben ein offenes Ohr für Sorgen und Ängste, die in der Beziehung vielleicht weniger Platz finden oder die Partnerschaft selbst betreffen. Sie können anregen, sich nicht zurückzuziehen, sondern gemeinsame Hobbies so gut es geht weiter zu verfolgen. Im besten Fall sind sie einfach da und geben in schwierigen Zeiten Halt.

Allerdings fällt es nicht jedem leicht, über seine Erkrankung zu sprechen. „Manche

befürchten, die Freunde könnten sich abwenden“, weiß Carolin Stöber. „Wer das tut, war allerdings wohl kaum ein richtiger Freund.“ Sie empfiehlt daher, offen zu sein, sich nicht zu verstecken und somit die echten Freunde an seiner Seite zu wissen. Umgekehrt sollten auch die Freunde sich trauen und nachfragen, wenn sie bemerken, dass „etwas ist“. „Sie öffnen dem Betroffenen damit eine Tür, über Parkinson zu sprechen“, findet die Expertin.



Foto: iStock/AJ_Watt

Unter Kollegen

Ob jemand seinen Chef und die Kollegen über seine Diagnose informiert, hängt von der persönlichen Arbeitssituation ab. Gegebenenfalls ist es ratsam, sich beim Sozialdienst zu berufsrechtlichen Fragen beraten zu lassen.

„Die Erkrankung bei der Arbeit verstecken zu wollen, ist allerdings belastend und gelingt auch kaum“, weiß die Expertin. Sie hält es für besser, den Kollegen offen zu begegnen, um Gerede und Gerüchte zu vermeiden. „Betroffene können ihnen darlegen, wie Parkinson sich bei ihnen auswirkt, was sie weiterhin leisten können und möchten und wo sie sich vielleicht mehr Rücksicht wünschen.“ Um in Ruhe reden zu können, verabredet man sich am besten außerhalb der Arbeit, etwa für eine gemeinsame Mittagspause. „Wer seinen Kollegen offen gegenübertritt, kann zudem leichter zugeben, wenn ihm etwas zu viel wird“, fügt Carolin Stöber an. „Auch das entlastet.“ [ps]

„Die Erkrankung bei der Arbeit verstecken zu wollen, ist allerdings belastend und gelingt auch kaum“, weiß die Expertin. Sie hält es für besser, den Kollegen offen zu begegnen, um Gerede und Gerüchte zu vermeiden. „Betroffene können ihnen darlegen, wie Parkinson sich bei ihnen auswirkt, was sie weiterhin leisten können und möchten und wo sie sich vielleicht mehr Rücksicht wünschen.“ Um in Ruhe reden zu können, verabredet man sich am besten außerhalb der Arbeit, etwa für eine gemeinsame Mittagspause. „Wer seinen Kollegen offen gegenübertritt, kann zudem leichter zugeben, wenn ihm etwas zu viel wird“, fügt Carolin Stöber an. „Auch das entlastet.“ [ps]



Wer eine Selbsthilfegruppe sucht, um sich mit anderen auszutauschen und mehr über Parkinson zu erfahren, findet Kontakte in seiner Nähe über die Deutsche Parkinson Vereinigung (dPV): www.parkinson-vereinigung.de

Einen Kontakt zum Sozialdienst können der Neurologe oder die neurologische Klinik vermitteln.

Ein vertrauter Gesprächspartner ist in vielen Situationen eine wichtige Stütze.

Hilfreiches Wissen für Betroffene und Angehörige

Neue Inhalte auf abbvie-care.de/parkinson

Auf den Seiten von abbvie-care.de zum Thema Parkinson finden Sie wichtiges Wissen rund um die Erkrankung. Dazu gehören Informationen über die Ursachen, die Auswirkungen und den Verlauf von Parkinson. Ebenso erhalten Sie einen Überblick über die Therapie mit Medikamenten und begleitende Maßnahmen. Ein weiterer Schwerpunkt sind praktische und Mut machende Anregungen, wie Betroffene und Angehörige den Herausforderungen in einem Leben mit Parkinson so aktiv und positiv wie möglich begegnen können.

Wenn die Medikamente im Verlauf einer Parkinson-Erkrankung den Mangel an Dopamin im Gehirn nicht mehr so verlässlich ausgleichen wie bisher, treten Wirkschwankungen auf. Betroffene können sich dann zu manchen Zeiten nur unkontrolliert und in anderen Phasen kaum oder gar nicht bewegen.

Warum es zu diesen Unregelmäßigkeiten kommt und wie sich gegensteuern lässt, erläutert ein neues Video auf abbvie-care.de/parkinson. Anschaulich zeigt es, in welchen typischen Alltagssituationen Wirkschwankungen auffallen. Die zentrale Botschaft lautet, aufmerksam auf eventuelle Veränderungen zu achten. Denn in vielen Fällen kann eine Anpassung der Therapie helfen. Wichtig ist dafür allerdings, dass Betroffene und Angehörige dem Arzt ihre Beobachtungen ausführlich schildern. Auch hier gibt das Video Hilfestellung und erklärt, wie sie Auffälligkeiten dokumentieren können.

Ein weiterer Neuzugang auf abbvie-care.de/parkinson ist die Broschüre „Menschen mit fortgeschrittenem Parkinson begleiten“. Angehörige entdecken darin Hinweise, wie sie den Betroffenen begleiten und unterstützen, ohne ihn zu sehr zu umsorgen. Sie erhalten Tipps und Denkanstöße, wie sie selbst bei Kräften bleiben und sich Freiräume schaffen. Ein drittes großes Thema ist, wie beide gemeinsam trotz der Einschränkungen durch Parkinson schöne Momente genießen können.

Die Broschüre kann unter dem Menüpunkt „Weitere Informationen und Unterstützung“ kostenfrei heruntergeladen werden. Ebenso stehen dort die Broschüren „Nach der Diagnose mit Parkinson leben“ und „Leben mit fortgeschrittenem Parkinson“ zum Download bereit. Sie richten sich vor allem an Betroffene, geben aber auch Angehörigen hilfreiche Anregungen.

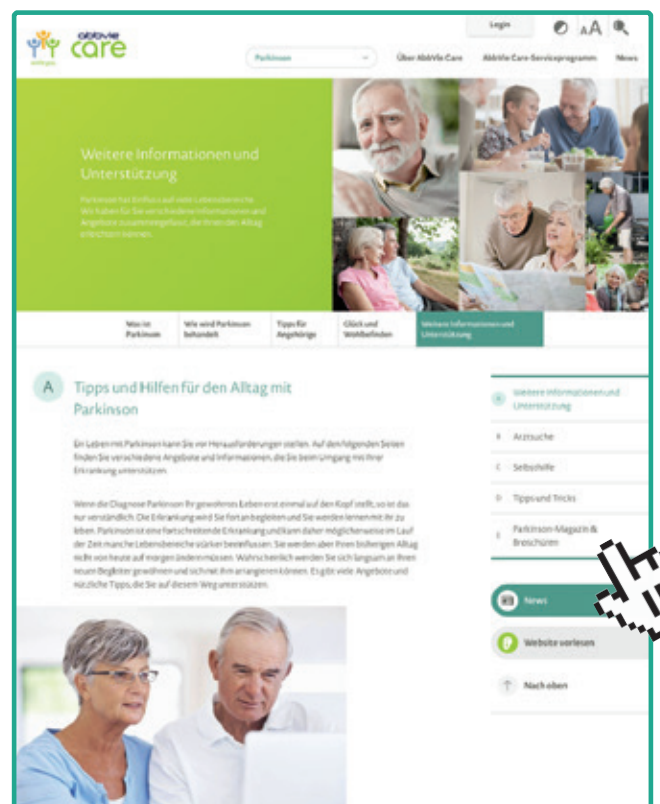


Foto: abbvie-care.de/parkinson

Unter abbvie-care.de/parkinson finden Sie zudem alle bisher erschienenen PARKOUR-Ausgaben. Checklisten als Vorbereitung auf den Arztbesuch, die Broschüre „Mein kleines Glück“ und Kontakte in die Selbsthilfe runden das Angebot ab. Schließlich laden regelmäßige News immer wieder auf die Seite ein. [ps]

Mit einem Lächeln zurück in den Alltag

Das 3. Segeberger Symposium untermauerte die heilende Kraft der Künste



Foto: Erken Schroeder

Organisator Bernd Braun (links) und Mitstreiter Norbert Hermanns vermitteln die heilsame Kraft des Singens

Das 3. Segeberger Symposium „Medizin trifft Kunst“ zeigte, wie Gesang, Tanz und Theater in einem Leben mit Parkinson wohltuende Akzente setzen können – für Betroffene und Angehörige gleichermaßen.

Kreativer Motor hinter der Veranstaltung ist Bernd Braun, der selbst seit 2005 mit der Diagnose Parkinson lebt. Seit vielen Jahren leitet er die Regionalgruppe der Deutschen Parkinson Vereinigung (dPV) an seinem Wohnort Bad Segeberg in Schleswig-Holstein. Auch die Wirkung der Künste auf Geist und Körper beschäftigt ihn schon lange. „In vielen Arbeiten dazu heißt es, Singen sei der goldene Weg zum inneren Heiler“, erklärt Bernd Braun. Er könne dem aus eigener Erfahrung zustimmen: „Ich gehe mittlerweile ziemlich gebeugt und manchmal ist meine Sprache etwas undeutlich. Aber wenn ich singe, stehe ich plötzlich grade und meine Stimme klingt klar und deutlich.“

Vor einigen Jahren beschloss Bernd Braun, die positive Wirkung von Gesang, Theater und Tanz auch anderen Betroffenen nahezu bringen. Für seine Idee, ein Symposium zu veranstalten, gewann er als Mitstreiter Prof. Dr. med. Björn Hauptmann, Chefarzt der Fach-

klinik für Parkinson und Bewegungsstörungen, Neurologisches Zentrum der Segeberger Kliniken Gruppe. Das erste Segeberger Symposium „Musik trifft Kunst“ 2012 lockte fast 100 Teilnehmer an. Die dreitägige Veranstaltung im Oktober 2016 besuchten über 120 Betroffene und Angehörige.

Der erste Tag widmete sich in fachlichen Vorträgen Themen wie den Besonderheiten der Kommunikation zwischen Betroffenen und Partnern oder der Wirkung von Musik auf vegetative Störungen. Am zweiten Tag wurden die Teilnehmer in Workshops selbst aktiv. „Beim Theaterspielen kamen sämtliche Techniken zum Einsatz, die bei Parkinson hilfreich sind – von Gleichgewichtsübungen bis zum Training von Aussprache und Mimik“, erläutert Bernd Braun. „Jeder konnte musizieren und dafür alles nutzen, was da war. Viele fanden singend zurück zu ihrer Stimme. Auch beim Tanzen konnten alle frei wählen, wie und womit sie in Bewegung kommen. Selbst ein Rollstuhl war kein Hindernis.“ Am dritten Tag blickten Teilnehmer, Organisatoren und Experten gemeinsam in die Zukunft.

Von der Resonanz ist Bernd Braun nachhaltig begeistert: „Ich finde, die Stimmung ist von Mal zu Mal besser geworden. Auch Betroffene und Angehörige, die nicht mit bester Laune ankamen, kehrten mit einem Lächeln zurück in ihren Alltag. Das ist schön zu sehen.“

Auch andere haben erkannt, wie wertvoll die Arbeit des 65-Jährigen ist: Jüngst erhielt Bernd Braun den Hertie-Preis für Engagement und Selbsthilfe. Darauf ruht er sich nicht aus. Das vierte Symposium soll im September 2018 stattfinden. [to]

In Workshops erlebten die Teilnehmer aktiv die stärkenden Auswirkungen von Gesang und Tanz.



Mehr Informationen zu den Symposien unter
www.parkinson-bad-segeberg.de.



Foto: iStockphoto80

Bewegung schult das Gleichgewicht

Einfache Übungen für mehr Standfestigkeit und Bewegungssicherheit

Wer stolpert oder versehentlich angestoßen wird, macht unwillkürlich einen Ausfallschritt, um wieder ins Lot zu kommen. Ist die Reaktionsfähigkeit durch Morbus Parkinson beeinträchtigt, helfen Gleichgewichts- und Bewegungsübungen.

Damit der Mensch in Balance bleibt, ist ein hochkomplexes System aktiv: Das Gleichgewichtsorgan im Innenohr registriert jede noch so kleine Erschütterung oder Lageveränderung des Körpers. Die Informationen leitet es an das Gehirn, wo sie zusammen mit den Sinneseindrücken von Augen, Ohren und dem Tastsinn der Fußsohlen verarbeitet werden. Weiterhin wird die Stellung des Kopfes zum Körper durch Rezeptoren bzw. Signalempfänger bestimmter Zellen im Hals beurteilt. Auch Daten aus dem Körperinneren spielen eine Rolle: Ist ein Muskel in Bewegung? Welche Sehnen sind angespannt? Je nach Lage veranlasst das Gehirn dann die passende Bewegungsaktion.

Wenn Parkinson die Bewegungsfähigkeit einschränkt, lassen sich plötzliche Lageveränderungen weniger gut ausgleichen. Die Ursache liegt in einem Mangel an Dopamin. Dieser chemische Botenstoff spielt im Gehirn eine wichtige Rolle bei der Reizweiterlei-

tung. „Ist zu wenig vorhanden, bewegen sich Betroffene langsamer. Sie können auf neue Reize auch nicht so schnell reagieren“, erläutert Michael Kiszka. „Wenn ein Gesunder stolpert, setzt er reflexartig einen großen Ausfallschritt, verbreitert damit seine Standfläche und gewinnt Sicherheit. Menschen mit Parkinson reagieren verzögert und machen oft bloß einen kleinen Schritt. Damit stehen sie auf weniger Fläche wesentlich wackeliger.“

Die verlangsamten Reaktionen bergen eine erhöhte Sturzgefahr. Zudem kann die Angst vor einem Straucheln die Bewegungsunsicherheiten verstärken. Sich vorsichtshalber wenig zu bewegen, wäre jedoch falsch: Bewegung selbst ist ihre beste Schule. Das sollte man nach Möglichkeit nutzen – zumal sich für mehr Standfestigkeit und Bewegungssicherheit ohne viel Aufwand einiges tun lässt.

Sicherheit gewinnen

„Natürlich muss die Parkinson-Therapie so optimal wie möglich angepasst werden“, schickt der Neurologe voraus. „Zusätzlich ist Bewegung gut. Wir sehen zum Beispiel: Wer auf einem speziellen Gerät mit bewegtem Untergrund Bewegungsübungen macht,



Foto: privat

Michael Kiszka ist niedergelassener Facharzt für Neurologie in Erfurt

trainiert sich Sicherheit an.“ Ebenso wirksam zeigt sich das sogenannte Schubs-Training. Hierbei wird der Betroffene von dem hinter ihm stehenden Physiotherapeuten an den Schultern ruckartig nach hinten gezogen und aufgefangen. „Um die Gewichtsverlagerung auszugleichen, muss der Übende einen Ausfallschritt machen. Ziel des Trainings ist, dass er einen ausreichend großen Schritt setzt“, erklärt Michael Kiszka.

Der Neurologe beobachtet darüber hinaus positive Effekte eines Trainings mit einer Spielekonsole. Dabei steht der Übende auf einem Brett, das über Sensoren seine Gewichtsverlagerungen und Bewegungen aufnimmt. Die Daten übermittelt es an eine Konsole, die mit einem Fernseher oder

Beamer verbunden ist. Dort sieht der Spieler die von ihm gesteuerte Figur in Aktion. Aus dem Spiel heraus erhält er nun Reize, auf die er reagieren muss. Beispielsweise fliegt ihm ein Fußball entgegen, den er durch eine seitliche Verlagerung seines Körpers mit dem Kopf treffen soll. „Das Training verbessert Koordination und Gleichgewicht und ist noch dazu sehr unterhaltsam“, erlebt Michael Kiszka. „Es macht auch mit einem Partner oder in der Gruppe viel Spaß.“ Einfache Gleichgewichtsübungen könne aber auch jeder zu Hause ohne technische Hilfsmittel umsetzen. „Im Sitzen auf einem Ball das Gewicht verlagern und im Lot bleiben, auf einem Bein balancieren oder über unebenen Untergrund laufen sind einige Beispiele.“ [ps]

Spiele, die das Gleichgewicht fordern, zeigen im Alltag gute Trainingseffekte.

Tipps und Übungen für zu Hause

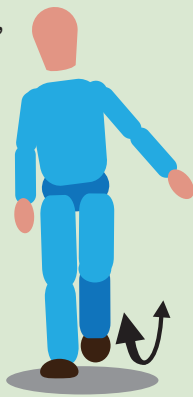
Sicherheit: Gut ist, wenn Sie mit einem Partner üben oder sich so positionieren, dass Sie sich gegebenenfalls festhalten oder abstützen können – an der Wand, am Türrahmen, an der Sofalehne ...

Wirksamkeit: Nerven, Muskeln und Sehnen werden vermehrt aktiviert, wenn Sie auf einer nachgiebigen Unterlage wie einer Turnmatte, einer gefalteten Decke oder einem Kissen stehen.

Anspruch: Gleichgewichtsübungen sind leichter, wenn Sie dabei einen bestimmten Punkt fixieren. Blicken Sie im Raum umher, wird es schwieriger. Eine weitere Steigerung ist, kurz die Augen zu schließen.

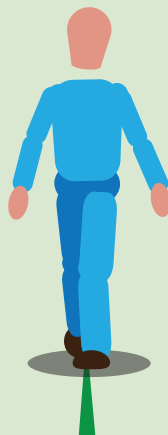
Einbeinstand

Stehen Sie aufrecht, die Füße etwas auseinander, die Knie leicht gebeugt. Heben Sie ein Bein leicht vom Boden ab. Versuchen Sie, einbeinig einige Sekunden ruhig zu stehen. Wer sicher genug ist, kann das in der Luft befindliche Bein leicht nach vorn, nach hinten oder zur Seite schwingen.



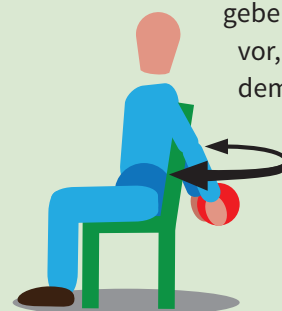
Liniengang

Suchen Sie sich eine Linie auf dem Boden und versuchen Sie, daran entlang zu balancieren. Bietet der Untergrund kein passendes Muster, können Sie mit wieder ablösbarem Kreppband eine Strecke aufkleben.



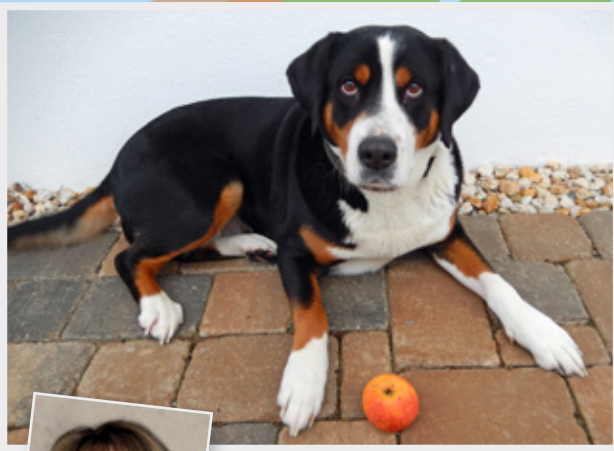
Balance

Versuchen Sie bei diesen Übungen im Gleichgewicht zu bleiben: Im Stehen einen Luftballon durch Antippen in der Luft halten; mit dem Fuß einen Schaumstoffball auf dem Boden vor- und zurückrollen; im Stehen oder Sitzen einen Ball von einer Hand in die andere geben – einmal vor, einmal hinter dem Körper.



Ihr Physiotherapeut kann Ihnen weitere Empfehlungen für ein Gleichgewichtstraining geben.

Diese Seite ist reserviert für Ihre Beiträge!



Fotos: privat



Attina mag Äpfel

Letzten Herbst trug unser Apfelbaum viele Früchte, die wir in der Höhe gar nicht alle ernten konnten. Immer wieder fielen welche hinunter, auch in den Garten unseres Nachbarn. Der hatte eigentlich selbst genügend Äpfel. Trotzdem waren die Früchte jeden Tag verschwunden. Eines Tages erzählte er uns, seine Bernersennenhündin Attina würde sie verspeisen. Als die Äpfel zum Winter hin weniger wurden, haben wir daher überlegt, ihr einige über den Zaun zu werfen. Doch das mussten wir gar nicht. Eines Morgens saß Attina in unserem Garten: Sie hatte einen Weg durch den Zaun gefunden und erfreute sich an unseren Äpfeln ...

Heidi Hahn, Gutenborn

Sockenschuss mischt alle auf

Meinen zwei Jahre alten Maine Coon Kater Sockenschuss habe ich im Sommer 2015 aus einem Wurf von acht Tieren erhalten. Als er noch mit seinen Geschwistern zusammen war, war er eigentlich der ruhigste von allen. Aber kaum war er hier bei mir, hat er aufgedreht und mischt meinen „Parki-Haushalt“ seitdem gehörig auf. Daher auch der Name – „Sockenschuss“ ist schon ein verrückter Kerl. Speziell bei nassem Wetter verschafft er mir als Freigänger mit seinem langen Fell immer genug zu tun – aber ich möchte ihn nicht missen!

Michael Müncheberg, Karlsruhe



Fotos: privat

Es ist wieder Frühling

Lang und länger sind die Tage,
die ich frohgemut beginne,
Lebenslust und -freude trage
ich in allen meinen Sinnen.

Farben in Kleidern, in Wiesen und Wald,
ein Blühen und Sprießen in Feld und Flur,
fröhliches Lachen, das widerhallt,
es drängt mich hinaus in die freie Natur.

Ich spüre die Sehnsucht, mein Herz und mein Blut,
die Welt singt ein Lied und ich stimme mit ein,
ich fasse Vertrauen, mir wächst wieder Mut –
ich bin heiter und froh, und das will ich auch sein.
Das Leben erwacht, es beschwingt und verspricht,
ich höre, ich lese – Musik, ein Gedicht,
es ist wieder Frühling, es wird wieder Licht.

Klaus Mattern, Stralsund

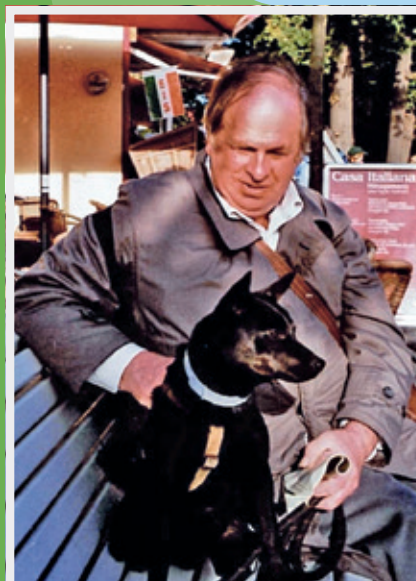


Foto: privat

Endlich wieder unterwegs

Als Parkinson vermehrt mein Gleichgewicht beeinträchtigte, musste ich mich von meinen heißgeliebten Fahrradtouren durch die Natur verabschieden – bis ich ein dreirädriges E-Bike entdeckt habe. Mit ihm ging ich dann wieder auf Tour. Meine Freude darüber war riesengroß – allerdings auch die Angst, dass etwas passieren könnte. Denn der „Parki“ kann von jetzt auf gleich meine Beweglichkeit einschränken. Vor jeder Fahrt gebe ich daher meinem Mann oder meiner Tochter Bescheid, dass ich unterwegs bin und bei Problemen anrufe. Wieder mit dem Rad zu fahren, hat mich darin bestätigt, dass ich mich meinen Ängsten stellen und mir etwas zutrauen kann. Dazu möchte ich auch andere ermutigen. Wer nicht kämpft, der hat schon verloren.

Heike-Karin Schmitt, Nidda-Ulfa



Foto: privat

Sie haben auch Bilder, Gedichte, Geschichten, Rezepte, Basteltipps oder Ihr „kleines Glück“ in Wort und Bild für diese Seite? Wir freuen uns über Ihre Zusendung an parkour@abbvie.com oder PARKOUR, c/o Allround Team, Mozartstr. 9, 50674 Köln



Kreuzworträtsel

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Kniffeln und Lösen!

Tier im Eismeer	▼	erster Generalsekretär der UNO	Form	▼	▼	jap. Heiligtum	▼	medizinisch: Milz	Gelebte des Zeus	französisch: du, dich	Ausgewogenheit	▼	Titelfigur bei Brecht (Arturo)
Deckname	▶	▼	▼	▼	▼	Hochebene	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼
übergroßer Mensch	▶	▼	8	▼	▼	Denkschrift (Kw.)	▼	Lutscher (ugs.)	▼	▼	▼	▼	▼
▶	9	▼	Königreich im Himalaja	▶	Igel als Comicfigur	▶	▼	5	▼	▼	Jauche	▼	Ausruf des Schauderns
Männername	▼	unausgebauter Dachraum	▶	▼	▼	▼	▼	offizieller Ratgeber	▼	afrikanische Kuhantilope	1	▼	▼
Arbeitsentgelt	▶	▼	▼	▼	Salzgebäck	▼	Visite	▶	3	▼	▼	11	▼
Holzzaun	Anwörter	griech. Philosoph der Antike	▼	Gewässer in den Voralpen	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	Dauids Frau
7	▼	▼	▼	▼	▼	Fragewort	▶	▼	▼	italienische Insel, Toskana	▼	Bew. e. österr. Bundeslandes	▼
Mixbecher	▶	6	▼	▼	▼	Kurort im Spessart (2 W.)	▼	Geliebte von Lohen-grin	▶	▼	▼	▼	▼
▶	▼	▼	▼	knappe Unterhose	▼	spezifische Tanzform	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼
Abfall bei Holzarbeiten	10	▼	Ältestenrat	▶	▼	▼	▼	Größtes Organ des Menschen	▼	süd-deutsch: sowieso	▶	▼	▼
fair, ehrlich	▶	▼	▼	2	▼	langer Pelzschal	▼	persischer Dichter (14. Jh.)	▶	▼	▼	4	▼
▶	▼	▼	englisch: eingeschaltet	▼	kalter Wind an der Adria	▶	▼	▼	▼	Insel-europäer	▶	▼	▼
span. Mehrzahl-artikel	▼	ange-glichen	▶	▼	▼	▼	▼	13	▼	▼	Abk.: Eigenbericht	▶	▼
akustisches Signal	▶	▼	▼	Besitz (... und Gut)	12	▼	▼	Teil der Karpaten (Hohe ...)	▶	▼	▼	▼	▼

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----

Quelle: www.raetselstunde.com

Impressum

Herausgeber

AbbVie Deutschland
GmbH & Co. KG
Mainzer Straße 81
65189 Wiesbaden

Verlag

Allround Team GmbH
Mozartstraße 9
50674 Köln
Telefon 0221 9 955 500
Fax 0221 99 555 079
info@allround-team.com
www.allround-team.com

Chefredaktion

Ulrike Fechtner

Redaktion

Sarah Bechtel
Ute Schmidt
Tina Stotz [V.i.S.d.P.]
Petra Sperling [ps]

Freie Mitarbeit

Achim Hehn

Layout und Design

Hubert Hinkelmann
Cover: Achim Hehn

Schlussredaktion

Susanne Straßmann

Druck

Schmidt printmedien
Haagweg 44
65462 Ginsheim-Gustavsburg
Telefon 06134 55 980
info@schmidt-printmedien.de
www.schmidt-printmedien.de

Vielen Dank für die gute Zusammenarbeit

Torsten Bless [to], Bernd Braun/
Bad Segeberg, Dr. Ilona Csoti/
Gertrudis-Klinik Parkinson-Zentrum
Leun-Biskirchen, Heidi Hahn,
Stephanie Heinze/Frankfurt am Main,
Michael Kiszka/Erfurt, Klaus Mattern,
Friedrich-Wilhelm Mehrhoff/
Deutsche Parkinson Vereinigung e. V.
(dPV), Michael Müncheberg,
Heike-Karin Schmitt, Carolin Stöber/
Herz-Jesu-Krankenhaus Münster-Hiltrup,
Bernd Michael Teichmann

PARKOUR erscheint einmal im Quartal
und ist kostenlos an den Auslagestellen
und im Abo erhältlich.

Über Feedback, Anregungen und
Kritik freuen wir uns unter
parkour@abbvie.com.

Für Manuskripte, Fotos, Bilder und
anderweitiges, unverlangt einge-
sandtes Material wird nicht gehaftet.
Alle Rechte vorbehalten. Nur mit
schriftlicher Genehmigung des
Verlags ist der Nachdruck oder die
Veröffentlichung von einzelnen
Beiträgen oder Auszügen gestattet.
Namentlich gekennzeichnete Beiträge
geben die Meinung des jeweiligen
Autors und nicht immer die Meinung
von AbbVie wieder.

Unsere Covermodels zeigen sich
solidarisch mit Menschen, die mit
Parkinson leben. Dies sagt nichts
darüber aus, ob sie selbst erkrankt
sind. Agenturfotos dienen nur zur
Illustration. Die abgebildeten
Personen sind fiktive Patientinnen
und Patienten sowie Angehörige.

Nächster Redaktionsschluss

13. April 2017

Die nächste PARKOUR erscheint
im Juni 2017



Ihre Meinung ist uns wichtig.

Bitte vergeben Sie jeweils eine Note zwischen 1 (sehr gut) und 6 (ungenügend). Herzlichen Dank!

Ihre Noten für den PARKOUR!

1. Wie gefällt Ihnen die Themenauswahl?

Ihre Note: 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐

2. Wie gut verständlich sind die Artikel?

Ihre Note: 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐

3. Wie gefällt Ihnen die Gestaltung?

Ihre Note: 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐

4. Haben Sie Anregungen an uns?

.....

.....

.....

Porto zahlt
Empfänger

Deutsche Post 
ANTWORT

Redaktion PARKOUR
c/o Allround Team GmbH
Mozartstraße 9
50674 Köln



Mit freundlicher Empfehlung

Wenn unsere Äpfel reif sind, ernten wir Glück.

Wir lieben es, uns um den Garten zu kümmern.
Mit Parkinson dauert das zwar manchmal etwas
länger. Aber die selbst gepflückten Äpfel schmecken
dafür umso besser.

Wir haben unser kleines Glück gefunden. Und Sie?

*Mein
kleines Glück*
Eine AbbVie-Initiative

„Mein kleines Glück“ ist eine AbbVie-Initiative für individuelle Lebenszufriedenheit und Wohlbefinden für Menschen, die von Parkinson betroffen sind.



abbvie
care